



En plein travail à la Faculté de Médecine de Marseille (Timone), au sein de l'unité de recherche Nutrition obésité risque thrombotique (NORT), Christophe Dubois, coordinateur prévention nutritionnelle, Nicole Darmon, investigateur de l'étude et Hind Gaigi, chef de projet, constituent le trio original d'Opticourses. PHOTO PATRICK DI DOMENICO

Quartiers Nord. Manger équilibré, pas cher et avec un petit budget ? Des chercheurs marseillais planchent sur la question. Le but : contribuer à réduire les inégalités sociales de santé liées à l'alimentation.

Opticourses recherche la qualité nutritionnelle

Une équipe de chercheurs marseillais de l'unité Nutrition Obésité Risque Thrombotique à la faculté de médecine de la Timone expérimente un projet de recherche-action dans les quartiers Nord. Le but : contribuer à réduire les inégalités sociales de santé liées à l'alimentation. L'analyse statistique débutera cet été pour des résultats attendus en septembre. Déjà la transférabilité en Paca d'un certain nombre d'actions opérationnelles est à l'étude. Zoom sur Opticourses ou comment manger équilibré et pas cher quand on dispose d'un petit budget, en consommant des aliments de bon rapport qualité nutritionnelle/prix. Reportage.

« Vous cherchez le CS ? » interroge et renseigne un jeune homme au pied du bâtiment situé en plein cœur de la cité Frais-Vallon dans les 13^e et 14^e arrondissements. « Pas le centre social mais la CLCV ». Il découvre que l'association nationale de défense des consommateurs et usagers s'est installée au rez-dechaussée de la tour. Aujourd'hui se déroule la dernière des cinq sessions auxquelles 12 à 15 habitantes participent : le projet innovant de recherche interventionnelle Opticourses (recherche-action), dirigé par Nicole Darmon, chercheuse en nutrition de l'Institut National de Recherche Agronomique, au sein de

l'UMR Nutrition, Obésité et risque Thrombotique (NORT) à la Timone que chapeaute le Pr Marie-Christine Alessi.

Quand l'équipe a sollicité Fathia Ziani, la responsable de l'antenne CLCV n'a pas hésité. « Pendant deux ans une diététicienne a fait de la prévention. On travaillait sur les repas équilibrés, la lecture des emballages. Tout le monde avait une maladie spécifique, le cholestérol, le diabète, des problèmes au cœur, des allergies... Nous avons appris à

organiser l'alimentation par rapport à la maladie et au fait que la famille doit s'adapter. Si la mère mange équilibré, la famille doit aussi manger équilibré. Donc, ça a inversé la situation. Comment manger à petits prix et équilibré, c'est ce qu'on apprend maintenant ». L'objectif affiché est de contribuer concrètement à la réduction des inégalités sociales de santé liées à l'alimentation, très marquées dans les quartiers défavorisés, et prouver qu'une action transversale, participative parce

que co-construite sur un territoire donné, alliant prévention en amont et consommation en aval constitue bien un début de réponse.

Ce qui serait positif au final ? « Que les gens aient compris que les aliments d'un bon rapport qualité nutritionnelle/prix sont plus intéressants pour eux que d'autres, qui peuvent avoir la même qualité nutritionnelle mais plus chers », résume Nicole Darmon, qui préside par ailleurs le pôle action du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé. « Les séances sont espacées de 15 jours sauf pour la dernière qui nécessite un délai d'un mois, explique Christophe Dubois, docteur en nutrition issu du même labo. Au départ, « on regarde si les gens récoltent bien leurs tickets de courses. Après on se penche sur l'équilibre alimentaire, s'ils arrivent à connaître les différents groupes d'aliments. A la 3^e séance, ils ont fini de récolter leurs tickets de caisse. On a besoin d'informations précises, la dénomination des articles prix, poids etc ». Séance appréciée, la dégustation à l'aveugle du 4^e rendez-vous plait beaucoup. Est abordée alors la notion de rapport qualité nutritionnelle/prix et « la perception des marques de distributeurs de premier prix. On leur fait goûter et comparer 3 types de lait ou d'autres produits comme le pain de mie complet, le jus d'orange,

le gruyère... de marque nationale, premier prix et distributeurs ». Peu à peu, « on leur apprend à décrypter leurs achats et leurs dépenses afin qu'ils s'approprient une méthode d'analyse de leurs achats alimentaires ». Au menu du jour, le cadidie Opticourses, le jeu des groupes d'aliments et celui des paires d'aliments.

Josephine, Yamina, Aïcha, Mama, Khadija, Fathia et d'autres femmes du groupe feuilletent un catalogue de 300 produits pour y trouver deux jours de nourriture, un concept emprunté à l'économie expérimentale. Christophe Dubois ausculte la façon dont les participantes cherchent leurs courses et rappelle qu'elles peuvent bénéficier d'un bon d'achat de 10 euros si elles concrétisent dans un magasin leur liste virtuelle, le ticket de caisse faisant foi. L'analyse de l'avant et l'après sera là déterminant. L'ambiance bien que studieuse est ponctuée de rires à la seule évocation de desserts pour lesquels elles ont craqué lors de leur voyage en Turquie. On est au cœur du sujet ! Le jeu des paires d'aliments fait débat. « Moi j'ai choisi les poids chiches plutôt que les pommes rissolées car ils peuvent remplacer la viande », indique Fathia. Entre les flans et la compote, l'une des participantes opte pour le premier « parce que

Discount et marketing social

■ L'équipe a bâti l'architecture « du pilote » entre décembre 2010 et septembre 2012 sur deux pieds, la demande et l'offre, avec environ 40 000 euros de budget. Ils ont ensuite obtenu le soutien de l'Institut national du cancer, à hauteur de 260 000 euros pour la phase actuelle 2012-2014. Pour le versant offre, avec « un accueil formidable des responsables » selon Nicole Darmon, deux magasins tests Dia (La Viste et Saint-Antoine) collaborent. Dia France a trouvé « intéressant de pouvoir aider le client à détecter le produit au meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix », explique Alexandra Benhamou, res-

ponsable du projet et chargée de communication. L'enseigne y voit, non pas « une opportunité commerciale » mais « une plus-value ». « Après les analyses, on verra comment on peut déployer l'opération dans d'autres magasins. Il s'agit d'aiguiller les consommateurs de façon plus optimale, c'est-à-dire manger équilibré. » Le volet « offre » est habillé via les têtes de gondole, affiches, dépliants, marquages, réalisés par l'agence de marketing social Link-up qui délivre des messages de santé publique au cœur de l'espace commercial précité sur environ 250 produits.

N.F.

« j'aime ! ». Qu'est-ce qui est le plus difficile dans la vraie vie ? « résister à l'offre » répondent-elles en cœur. Mais déjà la perception évolue. « Avec les groupes d'aliments je sais ce que je peux faire pour éduquer car l'enfant suit inconsciemment ce qu'il voit » dit Mama. Toutes ont aiguillé leur vigilance. « Maintenant je prépare moi-même la vinaigrette, et j'achète selon l'ordre des ingrédients indiqués », explique Khadija. Elle bute sur un problème : les portions. « Quand je mets dans l'assiette je ne sais pas si c'est suffisant et les enfants ne me disent rien », renchérit-elle. Christophe déroule le canevas, conseille pour faciliter la prise de décision. Des points de l'atelier à améliorer ? Mama a changé ses « habitudes alimentaires » mais juge « important de ne pas nous laisser tomber, de nous revoir ». L'attente est profonde.

« Sauf que les dames n'achètent pas au prix moyen en France mais aux Puces, à Noailles... »

En théorie, « même si c'est plus difficile avec un petit budget, on peut manger équilibré pour 3,5 euros par jour », conclusion de multiples travaux de recherche réalisés notamment par Nicole Darmon. Au contact de la réalité de terrain, l'élaboration du prix seuil a évolué grâce aux ateliers et à l'œil avisé de Malu Gaubart, diététicienne (photo bas au centre). « Je parlais de tables de composition nutritionnelles avec des aliments prix moyen d'achat en France où en dessous de tel prix, tel aliment est de bon rapport, détaille la chercheuse. Le plus frappant a été le poivron. Il était trop cher. Sauf que les dames n'achètent pas au prix moyen en France mais aux Puces, à Noailles, du coup il est devenu d'un bon rapport. Donc on ne peut pas dire que pour toujours un aliment n'est pas de bon rapport et un autre oui. Au contraire, les aliments de bonne qualité nutritionnelle sont tous potentiellement d'un bon rapport qualité nutritionnelle/prix si on les trouve à tel montant ! ».

Lors de la première année pilote en 2010, « on a déposé un projet sur alimentation et petit budget en se basant sur l'idée de faire travailler les gens autour de leur ticket de caisse », outil pivot de la recherche. « C'était l'idée originale, se remémorent Christophe Dubois et Nicole Dar-

mon, mais qui a bousculé les acteurs, associatifs, éducatifs, diététiciennes ou spécialisés dans l'éducation sociale et familiale. Ils pensaient que ce serait trop intrusif, très intime. Mais quand on l'a fait il n'y a eu aucun problème. On avait un objectif de santé publique, d'apporter des réponses très concrètes aux personnes, sans que la recherche soit intrusive. Les ateliers étaient la porte d'entrée. On s'est rendu compte que les gens avaient un intérêt fort à échanger autour de leurs achats. »

Avant que le maillage ne s'appuie notamment sur les centres sociaux dont Bourrelys, Kalliste, le centre Sésame de la Rose (Cpam), soit au total une dizaine de structures et concerne 100 habitants par an dans tous les arrondissements de la ville, sauf les 7, 8 et 9e arrondissements, les fondations d'Opticourses ont été posées à l'hôpital Nord (AP-HM). Le service du Pr Anne Dutour, chef du service diabétologie, maladies métaboliques et nutrition, était une passerelle naturelle, d'autant que le médecin assume aussi la responsabilité du centre spécialisé de l'obésité Paca-Ouest, labellisé par le ministère de la santé en 2012 (lire ci-contre et sur lamarseillaise.fr).

A côté de ces ateliers (le volet demande de l'étude), Opticourses comprend aussi un volet offre qui consiste à rendre visibles, accessibles et attractifs les aliments de bon rapport qualité nutritionnelle/prix dans deux magasins discount des quartiers Nord (voir encadré). L'analyse statistique des volets offre et demande est prévue à partir de juin, pour « des résultats en septembre ». « Le distributeur nous donnera accès à ses données de vente dans les deux magasins et deux témoins situés dans les mêmes quartiers. On va voir si entre test et témoin, avant et après, il y a une différence dans la vente entre les aliments marqués ou pas ». Opticourses, avec l'aide de nombreux partenaires (lire repères) vise à démontrer que face à une situation socio-économique extrêmement dégradée, aux maladies chroniques et cancers, le passage de la théorie à la pratique rend l'espoir plausible d'une lutte efficace contre les inégalités sociales de santé liées à l'alimentation au profit des populations les plus démunies. D'ores et déjà, débute l'étude de la transférabilité en région Paca de certaines actions opérationnelles via le nouveau porteur, le Comité régional d'éducation à la santé (Cres) et ses six comités départementaux. Le projet sera déposé en mai.

NATHALIE FREDON

Financements ARS Paca 2010-2012/ Inca 2012-2014. Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé (marketing social).



Dans l'antenne CVCL à Frais-Vallon s'est déroulé le 5e atelier du volet « demande ». En bas à droite, le Pr Anne Dutour, chef du service de diabétologie à l'hôpital Nord (AP-HM). PHOTOS MIOUË MARIOTTI ET LAURENT SACCOMANO

Obésité : « Un vrai gradient social et de prise en charge »

■ Le Pr Anne Dutour, chef du service de diabétologie, maladies métaboliques et nutrition de l'hôpital Nord (AP-HM), également responsable du centre spécialisé de l'obésité Paca ouest et chercheuse Inserm dans l'unité Nutrition Obésité et Risque Thrombotique (NORT) voit le nombre d'obèses et diabétiques issus des quartiers défavorisés augmenter. Selon l'étude Abena (ORS Ile-de-France, Invs, Inpes et ministère de la santé) « Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire » réalisée dans six zones urbaines (2013), 28,8% des bénéficiaires de l'aide alimentaire dont 29,3% à Mar-

seille, sont obèses. Consultation un peu spéciale, sur les inégalités sociales de santé et le rôle de l'hôpital public dans la prise en charge des personnes obèses. Reportage.

Jessyca attend patiemment avec sa maman que le Pr Anne Dutour l'appelle. Dans la salle d'attente où la chef de service de diabétologie, maladies métaboliques et nutrition de l'hôpital Nord consulte, une habitante de la cité la Granière dans le 16e arrondissement et Martine, qui vient d'Aramon dans le Gard. La discussion prend corps. Préparatrice en pharmacie, 34 ans, Jessyca flanche à chaudes larmes. « J'ai une amie qui a

perdu ses kilos, elle pèse 65 kg et moi je n'y arrive plus. J'avais perdu 70 kg en un an après un séjour à la maison de diététique de la Roque d'Anthéron, j'ai eu une épine calcanéenne [croissance osseuse au talon] et dû arrêter le sport. J'ai repris progressivement ». Le désespoir se lit dans ses yeux rougis face « à ses 69 kg et taille 44 perdus depuis 2010 » alors « qu'elle ne mange rien ». Trois fois par semaine, elle pratique le vélo, saute sur le trampoline, fait des abdos avec le kiné. Elle ne pense alors plus à rien.

N.F.
Lire l'intégralité du reportage sur lamarseillaise.fr

Repères

L'équipe

Nicole Darmon (investigateur), Hind Gaigi (chef de projet), Christophe Dubois, (coordination prévention nutritionnelle), Célia Chischportich (évaluation), Audrey Maidon et Malu Gaubart (diététiciennes). Les partenaires : Inserm/Inra/Aix-Marseille Université. UMR Nutrition Obésité Risque Thrombotique (Nort). LinkUp. UMR Gael. Labo LPED.

40,2%

des 361 personnes, dont 69,3% de femmes, bénéficiant de l'aide alimentaire à Marseille ayant répondu à l'enquête Abena 2011-2012 publiée en mars 2013 étaient en surpoids et 29,3% étaient obèses. 44,7% des participants étaient français et 46,4% issus du Maghreb.